

ふくさきイベントカレンダー 8月10日~9月13日



日	曜日	事業・イベント名	時間	場所	問い合わせ先	備考
(開催中)		手づくり風鈴展	9:00	三木家住宅	社会教育課	~25日(日)
8/10	土	エルデサマーコンサート「ドラゴンクエストコンサート」	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
11	日	もち麦の日			農林振興課	
17	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	月	食育の日			保健センター	
23	金	福咲き♥健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要予約
24	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
25	日	テツandトモのなんでだろう?	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
26	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
29	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
		フクちゃん読書の日			図書館	
30	金	キッズふれあい健康食堂	11:00	保健センター	保健センター	要予約
9/3	火	老人芸能慰安会	13:30	文化センター	健康福祉課	
4	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
7	土	山田姉妹ソプラノデュオコンサート	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
11	水	もち麦の日			農林振興課	
13	金	キャンドルナイト	18:30	図書館	図書館	



<p>なやみごと相談</p> <p>8/21・9/4(第1・3水曜日)</p> <p>*13:00~15:00</p> <p>*サルビア会館</p> <p>*予約不要</p>	<p>人権相談</p> <p>8/21(第3水曜日)</p> <p>*10:00~15:00</p> <p>*サルビア会館</p> <p>*予約不要</p>	<p>行政相談</p> <p>8/21(第3水曜日)</p> <p>*13:00~15:00</p> <p>*サルビア会館</p> <p>*予約不要</p>	<p>母子相談</p> <p>随時相談を受付ます</p> <p>★要事前予約</p> <p>中播磨健康福祉事務所</p> <p>☎079-281-9210</p>
--	---	---	--

もちむぎクッキングレシピ⑧ 夏野菜のカポナータ

オクラやかぼちゃ
いんげんなどを
プラスしても!

《作り方》

- ①なす、ズッキーニは7mm厚さの輪切り、トマトはざく切り、玉ねぎは2cmほどの角切り、パプリカは種を除いて乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったらなすを加えて揚げ焼きし、皿に取り出す。
- ③②の鍋に残りの野菜を入れて中火で炒め、Aとゆでもち麦を加えてふたをし、10分ほど煮込む。
- ④③に②のなすを加えて5分煮、器に盛る。あればローズマリーを飾る。



1人分 257kcal
食物繊維 4.2g

《材料》(2人分)

- ・ゆでもち麦...60g
 - ・なす...1本
 - ・ズッキーニ...1/2本
 - ・トマト...1個
 - ・玉ねぎ...1/4個
 - ・パプリカ(黄)...1/2個
 - ・にんにくのみじん切り...1片分
 - ・オリーブオイル...大さじ2
- A
- ・酢、トマトケチャップ...各大さじ1
 - ・砂糖、顆粒コンソメ...各小さじ1
 - ・オレガノ(乾燥)、こしょう...各少々
 - ・塩...小さじ1/4
- あればローズマリー...適量



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

夏も本番、蒸し暑い日々が続きますね。夏野菜とβ-グルカンいっぱいもち麦の入ったカポナータで、エネルギー補給して元気をいただきましょう。卵肉魚などのタンパク質の多い食品と一緒に食べると効果的ですよ。

出典：都築仁子監修「簡単おいしい!もち麦ダイエットレシピ」, 宝島社, 2016

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



保健センターだより

福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

蚊・ダニが、今年もあなたの血を狙っています！刺されないように注意しましょう

- 肌の露出を少なくする
- 明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する
- ペットの虫除け対策

No.376

おめでとう!

3歳よい歯のお祝い会

令和元年度●前期

3歳児健診でむし歯のなかったおともだちです。これからも元気な歯、大切にしていね。

<p>長目</p> <p>たかしま こうき みうら すず</p>	<p>辻川</p> <p>いいつか ひろと おかもと こうせい くろかわ しょうた こぼ ほたか すぎた あやね ただ ゆうし たなか ゆづき まつおか そうすけ</p>	<p>小倉</p> <p>やなぎた じん</p>	<p>駅前</p> <p>こじま あやこ しのみや みさき ぬまた いちか ふくもと みかさ まえだ りくと</p>
<p>中島</p> <p>あさお れな やまもと ひびき よなみね さら</p>	<p>田尻</p> <p>おおた ひな おぎき さなえ かくもと みき たかもく いつき たなか じん なかつか あやな ぬまた とあ ひろた さな ふかえ みなと ほりい はると</p>	<p>庄</p> <p>いまむら りお しろたに りくと</p>	<p>福田</p> <p>えいん ふーろん はしもと こう</p>
<p>西光寺</p> <p>うえの りゅうが おおきた ふうが たけなか そうすけ まつぎき やまと</p>	<p>大門</p> <p>きざわり こ こまい はな せき あやの たかい てるひと</p>	<p>鍛冶屋</p> <p>うしお ひゅうが</p>	<p>板坂</p> <p>みき りあ</p>
<p>八反田</p> <p>あぶ じゅんた たなか まゆ はおか あかし</p>	<p>山崎</p> <p>おおい かのん ながた ゆめ はしもと みのり</p>	<p>新町</p> <p>いわね そうじろう えんどう かいせい きゅう あい こばやし ゆな たにぐち まりい ながい ひさこ なかに ほのか にしおか そら ふじおか さゆ ふじおか ゆうひ ふじわら ほのか まるお げんりゅう みき えもん みつもり せいる</p>	<p>長野</p> <p>すぎもと かける</p>
<p>吉田</p> <p>おがわ ゆうと ないとう しゅん なかりくと</p>	<p>亀坪</p> <p>かわしま きらら</p>	<p>馬田</p> <p>かわさき しえり さいき れおん たにぐち ゆう</p>	<p>西谷</p> <p>こばやし ちさ たにもと そうすけ</p>
<p>西野</p> <p>かじ ここな やまぐち たくみ</p>	<p>余田</p> <p>おかうえ れい まつおか まこと</p>	<p>山崎</p> <p>おおい かのん ながた ゆめ はしもと みのり</p>	<p>西治</p> <p>うしお なのか くすだ かほ しみず ことね すぎもと しょうすけ たかはし しょうげん たかはし りり</p>
<p>井ノ口</p> <p>いけうち しゅうと</p>		<p>高橋</p> <p>まつもと かける</p>	
<p>北野</p> <p>はにおか こうせい</p>			

保健センター・地域包括支援センターは、土曜日にも相談を受け付けています
平日の利用が難しい方はぜひこの機会をご利用ください

- 母子健康手帳交付
- 予防接種受診票発行
- 定期健康教室開催
- 各種申込み
- 介護保険相談
- 虐待等の相談
- その他、からだやこころの相談

※土曜日の相談をご希望の方は、事前に連絡をお願いします。

募集!! ピンクリボン メッセージ ～今、あなたが伝えたいこと～



平成29年度から福岡町で実施しているピンクリボン運動。今年も、乳がん検診のイメージカラー「ピンク」にライトアップした役場庁舎に、皆さんから募集した「乳がん検診啓発メッセージ」をテロップで流します。家族や友人など親しい人に、乳がん検診や、健康への思いを、言葉で伝えてみませんか? たくさんのメッセージお待ちしております!

応募資格 どなたでも (年齢・性別は問いません)

メッセージ内容

メッセージ(30字以内) + 名前(ニックネーム可)

(例)

みんなのために受けよう! 乳がん検診…〇〇美

早期発見のおかげで、元気です♡本当に受けてよかった…サバイバー

※目的に合わない内容は流さない場合があります。

応募方法 保健センター及び役場健康福祉課窓口にある応募用紙にメッセージを記入し応募してください。FAX、メールでの応募も可能です。

受付期間 8月1日(木)～9月13日(金)

問い合わせ先 保健センター

☎内線360～363 / FAX : 22-7566

メールアドレス : fukushi@town.fukusaki.lg.jp

ピンクリボン運動についての詳細は広報9月号でお知らせします。

町ぐるみ健診 結果説明会のご案内



町ぐるみ健診を受診されたみなさん、健診結果はいかがでしたか?

下記日程で、健診結果の説明及び、保健師・栄養士による健康相談を開催します。

*ご希望の方は、事前に予約を取ってお越しください。

*初めて特定健診を受けられた方は、ぜひご参加ください。

月	日・曜日	時間	場所
8	8(木)	9:30～11:30	八千種研修センター
	9(金)		エルデホール
	17(土)		保健センター
	25(日)		
9	2(月)	9:30～11:30 13:00～15:00	エルデホール
	6(金)		保健センター

※結果説明会に参加されると「福朗ポイント」[㊦]がつきます。みどり色のポイントカードを忘れずにご持参ください。

※上記開催日のほか、随時、電話・窓口・家庭訪問で相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

問い合わせ先 保健センター (内線360～363)

あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは…

体内成分バランスのチェックを行いましょう!

無料で測定できます!

人間の身体は、水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると、肥満・浮腫等から様々な慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

着衣のまま裸足になって接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上に立つだけの簡単な検査です。ぜひこの機会に、測定を受けてみませんか。

日時 9月6日(金) 9:30～11:30 / 13:00～15:00

場所 保健センター

対象者 小学生以上の方ならどなたでも

内容 体内の水分量・タンパク質量・脂肪量・筋肉量・体脂肪量等を測定し、体内成分バランスを分析

申込 9月2日(月)までに保健センターへ(電話可)

※受け入れ人数に限りがありますので、お早めにご連絡ください。



保健センター8月定例行事予定

(場所) 保健センター

内 容	日(曜)	受付時間	対 象
一般健康相談	5日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	5日(月)	10時30分~11時30分	乳児希望者
		13時30分~15時	幼児希望者
3か月児健診	28日(水)	13時15分~13時45分	R1.5月生の乳児
4か月児健診	20日(火)	13時15分~13時45分	H31.4月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	7日(水)	9時45分~10時	H31.1月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	28日(水)	9時45分~10時	H30.10月生の乳児
1歳お誕生相談	5日(月)	9時30分~10時	H30.8月生の乳児
3歳児健診	21日(水)	13時15分~13時45分	H28.4.5月生の幼児

「福味き健康食堂」8月 (糖尿病予防レシピ)

【開店日】8月23日(金)
12時から

【定員】先着30人
※新規5人含む

【場所】保健センター2階
健康教育室

【料金】500円



☆おしながき☆

- もち麦ごはん
- チンゲン菜のお浸し
- 卵スープ
- 揚げない油淋鶏
- 茄子のとりみあんかけ
- 杏仁豆腐

★保健センターで予約受付中です
キッズスペースもあります!!



第33回

町のせんせい「健康ひとことコラム」 「歯の健康とは」

松岡歯科クリニック 院長 松岡晋作 先生



人の健康とは何でしょう。病気をしないこと、体を壊さないこと、元気になっていること、希望があること、幸福に感じることなど…。健康のもとはいろいろとあります。では歯の健康とは…。虫歯が無いこと、痛みがないこと、いやな匂いがないこと、歯がきれいなこと、そして食物を噛めることなどいろいろあります。歯の健康とはやはり食物がおいしく食べられることにつきると思います。おいしいことは幸せなことです。

みなさんにおいしく幸せな毎日を送っていたために、私たち歯科医・歯科衛生士・技工士もいろいろと頑張ってお世話をさせていただいてお

最近よく「予防歯科」という言葉が使われます。壊れないように、痛まないように、長持ちするように、歯のお手入れ・お世話をして歯の健康を維持することが大切なのではないでしょうか。車で例えると「車検」があるように、お手入れが事故を防ぐことにつながります。

体の健診も、病気の予防・早期治療につながるのです。お肌のお手入れ・髪のお手入れなども大切なことでしょう。

「歯の健康」で一番大切な事は、日頃のお手入れとして歯のチェック・メンテナンスなど、予防歯科からのスタートが大切なのではないでしょうか。

献血にご協力をお願いします ~命が救える身近なボランティアそれが「献血」です~

輸血用血液は人工的につくることができず、長期間の保存もできません。そのため、兵庫県内では毎日550人の献血が必要です。輸血を必要とされている患者さんの尊い命を救うため、献血にご協力をお願いします。

献血バス 各市町の役所、事業所、学校、ショッピングモールなどに配車しています。

詳しいことは、兵庫県赤十字血液センターのホームページなどでご確認ください。

献血会場の情報は[こちら](#)

兵庫

献血

検索

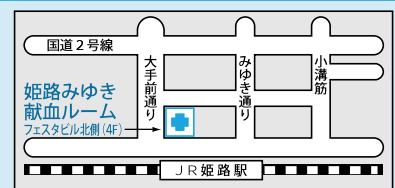


姫路みゆき献血ルーム…フェスタビル北館4F ☎0120-160-489

友達や家族と一緒に、ゆったりとくつろげる和モダンな雰囲気好評です。※年末年始はお休みです

(受付時間) 全血献血 10:00~12:00 13:00~17:00

成分献血 10:00~12:00 13:00~16:30



2022年には県立病院が、JR姫路駅東に開院予定とされています。将来にわたり播磨地域の多くの尊い命を救うために、これからもあなたの献血協力が必要です。

◆福崎町民憲章◆

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りがよい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560
 エルデホール ☎③1655
 文化センター ☎③3755
 図書館 ☎②3790
 生活科学センター ☎②4977
 体育館 ☎②1153
 西部子育て学習センター ☎②7830
 福崎子育て支援センター ☎②2308
 東部子育て学習センター ☎②1058
 サルビア会館 ☎②5848
 もちの木会館 ☎②1564
 保健センター ☎②0560
 文珠荘 ☎②4051
 春日ふれあい会館 ☎②5805

社会福祉協議会 ☎③0300
 第1デイサービスセンター ☎③0310
 第2デイサービスセンター ☎②6663
 在宅介護支援センター ☎②7134
 障害相談支援センター ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎⑦0044
 もちむぎのやかた ☎③1500
 スポーツ公園 ☎③1292
 老人ホーム ☎②0412
 青少年野外活動センター ☎②0609
 給食センター ☎②0710
 歴史民俗資料館 ☎②5699
 柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000



まちのトピックス

もっと！知ってほしいもち麦のこと 『もち麦の体験学習』

福崎町では、食物繊維を多く含む栄養豊富な特産のもち麦を、食農教育や食文化継承の重要な食材として位置付けています。

町内の各小学校では、特産もち麦について、その歴史や栽培のようすをさまざまな形で勉強しています。

麺打ちにも挑戦！



植え付けから収穫、食するまでの一連の体験を通じて農作業の楽しさや苦労などを学び、地域の食や農業に興味をもち、特産品等に対する関心を深める機会となるよう取り組んでいます。



生産者から話を聞きました

■表紙写真の説明

7月2日、エルデホールで、3歳よい歯のお祝いが行われました。元気なちびっこたちが大集合！

親から子へのメダル贈呈・むし歯予防の話の後、親子会劇団「たんぼぼ」による人形劇などで楽しみました。

これからもむし歯のない歯、大切にしていね。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,783世帯	人口 19,227人
(前月比 +5世帯)	(前月比 -4人)
男 9,191人	女 10,036人
出生 9人	死亡 15人
令和元年6月末現在	